



# Faits d'Alimentation

## Pratiques recommandées pour améliorer la nutrition infantile pendant les six premiers mois

*Les Faits d'Alimentation* font partie d'une série de publications sur des pratiques alimentaires recommandées pour améliorer l'état nutritionnel à diverses étapes de la vie. Le présent numéro se concentre sur les six premiers mois de la vie d'un nourrisson. Les décideurs, les prestataires de soins de santé et les communicateurs peuvent utiliser ces directives pour élaborer des messages et des activités adaptés aux conditions locales.

Les évaluations locales devraient être réalisées pour juger de l'importance à accorder à chaque pratique alimentaire recommandée, pour identifier les publics les plus récepteurs aux changements et pour concevoir des messages et activités en fonction des profils des publics. L'expérience montre combien il est important de se concentrer sur un nombre limité de comportements très spécifiques afin d'améliorer la nutrition.

### 1 *Commencer à allaiter dans l'heure qui suit la naissance*

Allaiter de suite:

- ◆ Profite du réflexe intense de succion et de l'état alerte du nourrisson.
- ◆ Stimule la production de lait maternel.
- ◆ Sert de première immunisation pour le bébé. Le nourrisson profitera immédiatement des anticorps présents dans le colostrum (premier lait).
- ◆ Minimise l'hémorragie maternelle du post-partum.
- ◆ Garde le nouveau-né au chaud grâce au contact peau-à-peau.
- ◆ Renforce les liens entre la mère et l'enfant.

### 2 *Adopter de bonnes techniques d'allaitement (positionnement correct, attache de la bouche et alimentation effective)*

- ◆ Un positionnement correct est important pour permettre au nourrisson de téter et d'extraire le lait de manière efficace, et cela stimule un approvisionnement adéquat de lait.
  - Une plus grande partie de l'aréole (zone foncée autour du mamelon) est visible au-dessus de la bouche du bébé qu'en dessous.
  - La bouche du bébé devrait être grande ouverte et la lèvre inférieure recourbée vers l'extérieur.
  - Le menton du bébé devrait toucher le sein.
  - Le bébé prend des tétées lentes et profondes, en faisant parfois des pauses.
  - Le bébé est à l'aise et tête sans douleur.
- ◆ Pour assurer un bon attachement, le bébé doit être positionné correctement.
  - La tête et le corps du bébé sont en ligne droite, ni penchés ni courbés.
  - Le bébé fait face au sein et lève la tête pour prendre le sein (le bébé devrait pouvoir regarder vers le visage de la mère, il ne devrait pas être plaqué contre sa poitrine ou son abdomen).
  - Le bébé devrait être tenu tout prêt de la mère.
  - Le corps entier du bébé est soutenu, pas seulement la tête et les épaules.
- ◆ Pour encourager une tétée efficace et prévenir l'introduction de contaminants, il ne faudrait pas utiliser de biberons ou de tétines (sucettes ou tétines artificielles). Si une mère a raté une tétée, elle peut maintenir sa réserve en extrayant le lait au moment où elle aurait allaité. Le lait extrait peut être donné plus tard avec une tasse face au sein avec l'oreille, l'épaule et la hanche en ligne droite.

### 3 *Allaiter exclusivement pendant les six premiers mois*

- ◆ Le lait maternel est le premier aliment que doit recevoir le bébé. Il ne faut pas donner de l'eau, d'autres liquides ou des aliments rituels avant le lait maternel.
- ◆ Le lait maternel répond entièrement à tous les besoins du bébé sur le plan

## Pratiques recommandées

nourriture et liquide pendant les six premiers mois de la vie. Les nourrissons n'ont pas besoin d'eau ou d'autres liquides tels que les tisanes pour maintenir une bonne hydratation, même dans les climats chauds. En donnant de l'eau, on risque d'introduire des contaminants et de diminuer l'apport en nutriments.

- ◆ Des bébés nourris exclusivement au sein courent un risque nettement moindre de souffrir de la diarrhée et des infections respiratoires aiguës que les bébés qui reçoivent d'autres aliments. Le fait de donner des aliments aux bébés avant l'âge de six mois diminue l'apport de lait maternel et interfère avec l'absorption complète des nutriments dans le lait maternel.
- ◆ L'allaitement maternel exclusif aide à retarder le retour de la fécondité.

### 4 *Pratiquer un allaitement fréquent sur demande y compris les tétées de la nuit*

- ◆ Les bébés devraient être allaités sur demande, aussi souvent qu'ils le souhaitent, jour et nuit. Cela représente 8 à 12 fois par 24 heures, même s'il existe des intervalles entre les tétées plus longs ou plus courts que 2–3 heures.
- ◆ L'estomac d'un bébé est petit et doit être rempli souvent. Le lait maternel est parfaitement adapté à la petite taille de l'estomac du bébé car il est facilement digéré.
- ◆ Des tétées fréquentes aident à maintenir la réserve de lait de la mère, porte au maximum l'effet contraceptif et fournit des éléments immunitaires à chaque tétée. Elles aident également à prévenir des problèmes, tels que l'engorgement des seins, qui peuvent décourager une mère d'allaiter.
- ◆ Si un bébé urine au moins six fois en l'espace de 24 heures, cela veut dire que le lait maternel qu'il reçoit est suffisant. Sinon, il faut lui donner plus de lait ou vérifier que la bonne technique d'allaitement est utilisée.

### 5 *Présenter le deuxième sein après que l'enfant a arrêté de téter à partir du premier sein*

- ◆ Les bébés devraient continuer à allaiter jusqu'à ce qu'ils arrêtent d'eux-mêmes. Ainsi, ils obtiennent l'eau et le «premier lait» riche en nutriments au début de la tétée et le «lait plus profond» riche en matières grasses à la fin de la tétée.

- ◆ Lorsqu'on leur offre le deuxième sein, les bébés devraient décider s'ils veulent continuer à téter.

### 6 *Continuer l'allaitement quand la mère ou le bébé est malade*

- ◆ Le lait maternel protège le bébé contre les maladies. Une mère qui a un rhume, la grippe ou la diarrhée ne transmet pas les germes à son bébé par le biais du lait maternel.
- ◆ Lorsqu'un bébé est malade, la mère devrait allaiter plus fréquemment. Le lait maternel remplace l'eau et les nutriments perdus par des selles liquides et fréquentes.

### 7 *Dans les régions où existe une carence en vitamine A, les femmes qui allaitent devraient prendre une dose élevée de suppléments de vitamine A (200 000 IU)\* aussi rapidement que possible après l'accouchement, dans les 8 semaines maximum qui suivent l'accouchement, pour vérifier que le lait maternel comprend suffisamment de vitamine A*

- ◆ La concentration de vitamine A dans le lait maternel dépend de la réserve de vitamine A de la mère et des besoins changeants du bébé qui grandit. Les nourrissons prématurés et ceux nés dans des régions où existe une carence en vitamine A courent tout particulièrement le risque de souffrir d'une carence en vitamine A.
- ◆ Plus on donne rapidement une seule dose élevée de vitamine A à la mère qui allaite, plus vite s'améliore le niveau de vitamine A chez le nourrisson allaité.
- ◆ Dès la huitième semaine après l'accouchement, les femmes courent un risque accru de tomber enceinte (surtout si elles ne pratiquent pas un allaitement complet). Vu qu'une dose élevée de vitamine A peut nuire au fœtus, les femmes ne devraient plus recevoir de supplément de vitamine A en dose élevée après la huitième semaine du post-partum.

### 8 *Continuer l'allaitement sur demande et introduire des aliments complémentaires dès l'âge de 6 mois (voir Faits d'Alimentation: Directives pour une alimentation complémentaire appropriée pour les enfants allaités, âgés de 6 à 24 mois)*

\* Cette recommandation fait actuellement l'objet d'un examen et pourrait être augmentée, selon les résultats de la recherche en cours.

# Avantages du lait maternel et de l'allaitement maternel

La plupart des femmes dans le monde en développement commencent à allaiter leur nourrisson mais la promotion de produits de remplacement du lait maternel, l'évolution des valeurs sociétales, l'urbanisation et la disparition des systèmes de soutien traditionnels posent autant de menaces pour l'allaitement maternel. Les avantages de l'allaitement maternel et les différences entre le lait maternel et les produits de remplacement doivent être soulignés pour renforcer le message, éduquer de nouveaux publics et maintenir le changement de comportement individuel.

## Avantages nutritionnels

Le lait maternel répond à tous les besoins nutritionnels du nourrisson pendant les six premiers mois et il est d'une qualité supérieure aux produits de remplacement.

Le lait maternel change de composition pour répondre aux besoins changeants du bébé.

Le lait maternel continue à être une source importante de haute qualité protéine, d'énergie, de vitamines (surtout de vitamine A), de minéraux et d'acides gras pour les bébés un peu plus grands et ceux qui commencent à marcher.

## Avantages sanitaires

*Pour les nourrissons:* Le lait maternel les protège contre les maladies et renforce le système immunitaire du bébé, lui fournissant une protection à long terme contre le diabète et le cancer.

*Pour les mères:* L'allaitement maternel diminue le risque d'hémorragie maternelle du post-partum.

Aide l'utérus à reprendre sa taille normale.

Retarde le retour de la menstruation, aide à protéger la mère contre l'anémie en conservant ses réserves de fer.

Diminue le risque de contracter des cancers du sein ou des ovaires avant la ménopause.

## Avantages sur le plan de l'espacement des naissances

Pendant les six premiers mois, un allaitement maternel fréquent et intense peut retarder la reprise de l'ovulation et le retour de la menstruation, diminuant ainsi les risques de tomber enceinte pendant la période d'aménorrhée due à la lactation. Des intervalles plus longs entre les naissances favorisent la santé de la mère et de l'enfant, laissent plus de temps et de ressources pour s'occuper de l'enfant ainsi que de ses frères et sœurs et contribuent au bien-être économique de la famille.

La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA) est une option de planification familiale pour les femmes qui répondent aux trois critères suivants: allaitement complet, pas de retour de menstruation et moins de six mois du post-partum. Si un des critères n'est pas rempli, une autre méthode de planification familiale doit être utilisée pour un espacement adéquat des naissances de trois ans.

## Avantages sur le plan psychologique et développement

L'allaitement renforce les liens entre mère et enfant ainsi que la croissance et le développement optimaux, y compris le développement du cerveau.

## Avantages économiques

Le lait maternel permet aux familles d'économiser les frais liés à l'achat des produits de remplacement du lait maternel et diminue les coûts des soins de santé.

## Avantages pour l'environnement

L'allaitement maternel permet de conserver les ressources naturelles et diminue la pollution.

**La connaissance des avantages sanitaires de l'allaitement maternel ne suffit généralement pas pour motiver les femmes à adopter des pratiques optimales. Les mères ont besoin d'information spécifique appropriée du point de vue culturel qui réponde à leurs contraintes et préoccupations et qui leur permette de faire de meilleurs choix.**

# Interventions à l'appui

Les barrières freinant les pratiques améliorées d'allaitement devraient être levées en créant un contexte de politiques favorables, en apportant une information exacte, en offrant une aide et un encouragement pratiques et en créant un soutien social.

## Services de santé

Profiter des nombreuses occasions de promouvoir et de soutenir les pratiques optimales d'allaitement maternel dans le cadre des programmes de survie de l'enfant, de soins de santé primaires et de planification familiale.

**Soins prénatals et du post-partum:** Intégrer aux services prénatals un examen des seins, la prise d'antécédents en matière d'allaitement et des conseils sur les avantages de l'allaitement exclusif, le démarrage rapide de l'allaitement et le colostrum. Fournir des conseils sur la méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA) en tant que méthode de planification familiale. Si une autre méthode est souhaitée, encourager toute méthode qui n'interfère pas avec l'allaitement maternel.

**Soins du post-partum:** Soutenir les dix étapes de l'allaitement réussi (Déclaration de l'OMS/UNICEF de 1989) et coordonner avec les hôpitaux «amis du bébé», les formations sanitaires, les organisations et les groupes qui encouragent l'allaitement maternel. Vérifier un suivi adéquat lors du post-partum pour la mère qui allaite et le bébé.

**Formations sanitaires:** Offrir des méthodes appropriées de planification familiale pour les femmes qui allaitent, y compris MAMA, les méthodes non hormonales et les contraceptifs progestatifs.

## Formation

Soutenir la formation des prestataires de soins de santé en matière de prise en charge de l'allaitement maternel et intégrer ce sujet au programme des écoles professionnelles pour inclure une instruction concernant la prise en charge de l'allaitement.

## Politiques

Créer, appliquer et/ou soutenir des politiques qui réglementent et suivent le marketing et l'utilisation des produits de remplacement du lait maternel. Établir des normes de soins dans les établissements sanitaires.

## Lieux du travail

Promouvoir les lieux du travail et les lieux publics «amis du bébé et de la mère.» Recommander et défendre les congés maternels et l'aménagement de coins appropriés au travail pour extraire le lait ou allaiter le bébé.

## Communauté

S'associer avec des activités communautaires de soutien de l'allaitement maternel et promouvoir ce genre d'initiatives grâce aux conseillers-camarades, aux groupes de soutien des mères et aux réseaux d'éducation communautaire. Utiliser les techniques de marketing social pour mettre au point des messages efficaces sur l'allaitement maternel pouvant être diffusés dans l'ensemble de la communauté.

## Nutrition des femmes

Vérifier un état nutritionnel adéquat lors de la grossesse et de l'allaitement et pendant l'adolescence et entre les grossesses afin de se constituer et de maintenir des réserves d'énergie et de micronutriments.

## Matériel éducatif

Vérifier la disponibilité de matériel éducatif approprié du point de vue culturel et facilement compris destiné à des adolescentes et des femmes en âge de procréer ainsi qu'à leur famille. Les messages devraient répondre aux préoccupations quant à l'eau dont a besoin un nourrisson, aux doutes de la mère à propos de l'adéquation de son lait et à d'autres questions telles que l'emploi qui peuvent constituer des obstacles pour l'allaitement maternel exclusif.



*Faits d'Alimentation: Pratiques recommandées pour améliorer la nutrition infantile pendant les six premiers mois* est une publication de LINKAGES: allaitement maternel, MAMA, alimentation complémentaire et programme de nutrition maternelle, et a pu être réalisée grâce au soutien fourni à l'Académie pour le Développement de l'Éducation (AED) par le Bureau de Santé Globale de l'Agence des États-Unis pour le Développement International (USAID) aux termes de l'Accord coopératif No. HRN-A-00-97-00007-00. Les opinions exprimées ici incombent uniquement aux auteurs et ne reflètent pas forcément les vues de l'USAID ou de l'AED.

Mis à jour Juillet 2004

